

GEMEINDE GÖMING



GEMEINDEZEITUNG

Amtliche Mitteilung Juni 2026

Ausgabe 3 / 2026



Frühling im Göminger Waldfrieden
(Foto: Gemeinde Göming)

VORWORT

Bürgermeister
Werner Fritz

Seite 3

12. JUNI

Tag der offenen
Bauhoftür

Seite 5

NEU

Stille Nacht Ge-
meinde Göming

Seite 6

INFO

Ferienprogramm
2026

Seite 22

EVENTS

Veranstaltungen
in Göming

Seite 23

Inhalt

Vorwort des Bürgermeisters	Seite 3
Informationen aus dem Gemeindeamt	Seite 4
Eröffnung neuer Bauhof	Seite 5
Neuer Zaun beim Hellbauerhaus	Seite 6
15. Stille-Nacht-Gemeinde	Seite 6
Kindergarten Göming	Seite 7
Geburtstagsjubiläen	Seite 7
Rückblick Ostereiersuche	Seite 8
Stellenausschreibung Kindergarten	Seite 9
Rückblick Fahrradcheck	Seite 10
Europa fängt in der Gemeinde an	Seite 11
Informationen Seniorenbund	Seite 12
Kulturverein Göming	Seite 14
70 Jahre Landjugend Göming	Seite 16
Bewegungstipps	Seite 18
Regionalverband Flachgau-Nord	Seite 20
Ferienprogramm	Seite 22
Veranstaltungen	Seite 23
Veranstaltungskalender	Seite 28

Öffnungszeiten

GEMEINDEAMT

Montag bis Freitag 08.00 - 12.30 Uhr
Mittwoch 14.00 - 17.30 Uhr

ALTSTOFFSAMMELZENTRUM

(0664/5114170)

Montag 09.00 - 13.00 Uhr
Mittwoch 09.00 - 12.00 Uhr
13.00 - 18.00 Uhr
Freitag 09.00 - 12.00 Uhr
13.00 - 18.00 Uhr
Samstag 08.00 - 12.00 Uhr

TKV-SAMMELSTELLE

Montag - Freitag 07.30 - 09.30 Uhr
Samstag 08.00 - 09.00 Uhr sowie nach telefonischer Vereinbarung
(06276/248 oder 0650/2480003)

Sprechstunde Bürgermeister

Dienstag und Freitag 09.00 - 12.00 Uhr

Museum in Göming

Öffnungszeiten Museum Hellbauerhaus
Freitag: 14.00 - 17.00 Uhr
Samstag: 11.00 - 15.00 Uhr
Gruppen oder für besondere Anlässe auch nach Terminvereinbarung:
+43 660 2914322 oder
+43 676 6101501

Aktuelle Informationen aus der Gemeinde Göming finden Sie auf der Website der Gemeinde unter www.goeming.at sowie in der Gem2Go App.

Redaktionsschluss für die nächste Gemeindezeitung Göming:

Gemeindezeitung Ausgabe 04/2026: Mittwoch, 16. September 2026

Beiträge und Fotos (inklusive Copyright) bitte per e-Mail an gemeindezeitung@goeming.at

Impressum

Amtliche Mitteilung der Gemeinde Göming; Medieninhaber, Verleger und Herausgeber: Gemeinde Göming, Dorfstraße 3, 5114 Göming, Tel: 06272/4287, E-Mail: gemeinde@goeming.at, Web: www.goeming.at; Für den Inhalt verantwortlich: Bürgermeister Werner Fritz; Für den Inhalt der Beiträge von Vereinen und Institutionen haftet der jeweilige Herausgeber. Werbeschaltungen sind kostenlos und unterliegen nicht der Werbeabgabe nach dem Werbegesetz 2000, BGBl. Nr. 29/2000.

Liebe Gömingerinnen und Göminger!

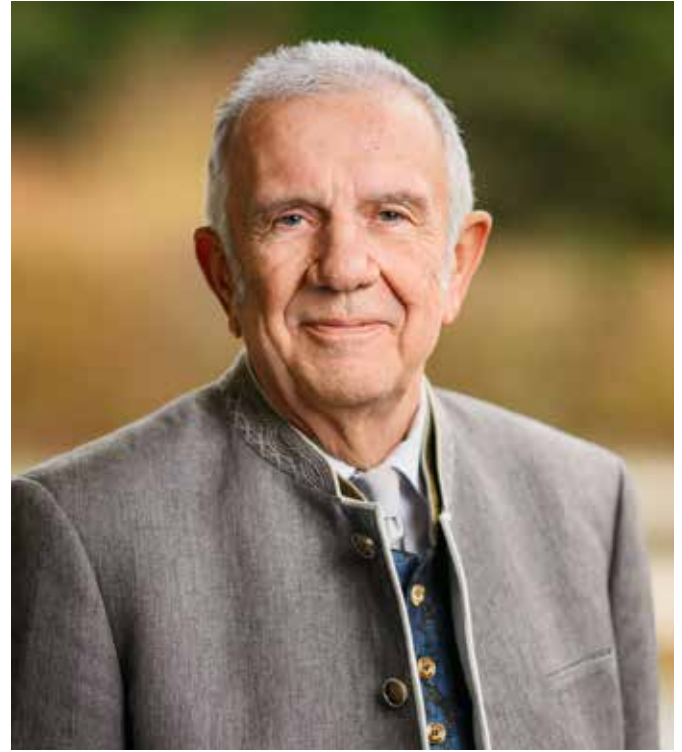
Sehr viele Veranstaltungen und Feste standen in den letzten Wochen auf dem Programm:

Beginnend mit der Gemeindeversammlung, bei der ich berichten durfte. Dieses Mal war auch die Geschäftsführerin des Regionalverbandes Flachgau Nord bei uns und berichtete über aktuelle Daten der Abfallwirtschaft in der Region. Erwähnenswert dabei ist sicherlich, dass noch immer sehr viel Bioabfall in der Restmülltonne landet. Daher mein Ersuchen an alle, die noch keine Bioabfalltonne haben, sich eine zu besorgen oder sorgfältiger zu kompostieren.

Eine beeindruckende Veranstaltung war das dreitägige Fest 70 Jahre Landjugend Gömting. Super organisiert, mit großem Einsatz der Veranstalter und mit viel Spaß und Unterhaltung für uns Besucher. Ich gratuliere euch ganz herzlich und vielen Dank, dass alles so reibungslos funktioniert hat! Wir können stolz auf unsere Jugend sein!

Am Museumstag konnten zahlreiche Besucher die Sonderausstellung zum diesem 70-jährigen Jubiläum besuchen und waren durchwegs darüber begeistert, was es alles zu sehen gibt. Für alle, die noch nicht dort waren, gibt es noch die Möglichkeit zur Besichtigung bis Ende Juli.

Am Pfingstmontag wurde bei strahlendem Wetter unsere Floriani Feier abgehalten. Neben zahlreichen Ehrungen verdienter Feuerwehrkameraden, wurden neun Jungfeuerwehrmänner angelobt. Danke unserer Feuerwehr für ihren Einsatz zu unserem Wohle und besonders unseren neuen Kameraden, dass sie sich dieser herausfordernden und verantwortungsvollen Aufgabe stellen!



Bürgermeister Werner Fritz
(Foto: Manuel Horn)

Jetzt bleibt mir noch euch herzlich zu unserer Bauhoferöffnung am Freitag, 12. Juni ab 13:00 Uhr einzuladen, wo ihr auch im Innenbereich besichtigen könnt, was neu entstanden ist um bestmöglichen Service für unsere Gemeinde zu ermöglichen.

*Ich wünsche euch einen schönen Sommer und eine erholsame Ferienzeit!
Euer*

Bürgermeister Werner Fritz

A handwritten signature of Werner Fritz in blue ink, written in a cursive style.

Lokalbahn-Freifahrt in den Sommerferien

In den kommenden Sommerferien haben Göminger Kinder und Jugendliche die Möglichkeit, kostenlos mit der Lokalbahn zu fahren. Dieses Angebot gilt für Kinder im Alter von 6 bis 14 Jahren sowie für Jugendliche von 15 bis 19 Jahren, die ihren Hauptwohnsitz in Göming haben. Die Freikarten werden von der Gemeinde Göming bereitgestellt und können während der regulären Amtszeiten im Gemeindeamt abgeholt werden.

Gemeindeamt geschlossen

Am Freitag, 5. Juni 2026 ist das Gemeindeamt geschlossen.

Amtszeiten im Sommer

Während der Sommerurlaubszeit von 13. Juli bis 28. August 2026 gibt es an Nachmittagen keinen Parteienverkehr. Bei Bedarf bitte um Terminvereinbarung telefonisch unter 06272/4287.

Gemeindeversammlung 6. Mai 2026

Der Bürgermeister hat die Gemeindegewerinnen und Gemeindegewer von Göming zur Gemeindeversammlung am Mittwoch, 6. Mai 2026 eingeladen. Auf der Tagesordnung standen Informationen aus der Abfallwirtschaft von Maïke Wenger (Geschäftsführerin Regionalverband Flachgau-Nord), ein Rückblick über das Jahr 2025 – Kindergarten und Schulwegsicherung sowie die Neugestaltung des Spielplatzes Mesnerweg.

Weiters wurde eine Vorschau auf die Projekte 2026 gegeben: Neubau Bauhof, geplante Projekte 2026 sowie im Gemeindewald der Themenweg Waldpädagogik. Unter „Allfälliges“ wurden folgende Themen vorgestellt: Batteriespeicher Mittergöming, Energiefeld Kemating, EEG Göming, Mikro-ÖV, das Landjugendfest „70 Jahre Landjugend Göming“ sowie die Sonderausstellung im Museum.



Foto: Gemeinde Göming

GEMEINDE GÖMING

**EINLADUNG**

Tag der offenen Bauhoftür

Freitag, 12. Juni 2026 ab 13:00 Uhr

Hüpfburg

**offizielle Eröffnung mit Segnung 13:30 Uhr
anschließend gemeinsames Beisammensein,
musikalische Begleitung durch Musiker der
Stadtkapelle Oberndorf**

*Für Speis und Trank
ist gesorgt!!*

Der Zaun beim Gastgarten Hellbauerhaus ist in die Jahre gekommen und musste erneuert werden.

Das Göminger Bauhof-Team hat gemeinsam in kurzer Zeit dieses Projekt umgesetzt.



Foto: Gemeinde Göming

Göming ist die 15. Stille-Nacht-Gemeinde

Die Gemeindevertretung von Göming hat beschlossen, der Stille Nacht Gesellschaft beizutreten. Vorstandsmitglieder der Stille Nacht Gesellschaft besuchten nun die neue Mitgliedsgemeinde. Göming ist somit die 15. Stille-Nacht-Gemeinde. Diese Auszeichnung kann eine Gemeinde beantragen, in der das Lied entstanden ist – das sind die drei Gemeinden Mariapfarr, Lamprechtshausen/Arnsdorf und Oberndorf – oder eine der weiteren Gemeinden, in denen der Textdichter Vikar Joseph Mohr oder der Komponist Franz Xaver Gruber gelebt oder gewirkt haben.



Der Vorstand begrüßt Göming als 15. Stille-Nacht-Gemeinde.

Im Bild von links Josef Rupprechter, Bürgermeister Werner Fritz, Präsidentin Christa Pritz, Amtsleiterin Maria Kreil, Finanzreferentin Renate Schaffenberger (c) Stille-Nacht-Gesellschaft/Standl

Das Gemeindegebiet von Göming gehört zur benachbarten Pfarre St. Nicola von Oberndorf. Historiker gehen davon aus, dass der junge Vikar, der im damaligen Schulhaus in Alt-Oberndorf wohnte, auch das weitläufige bäuerliche und doppelt so große Gebiet von Göming mitbetreute. Der Oberndorfer Pfarrer Georg Heinrich Joseph Nöstler, etwa 50-jährig, saß in dem vom Ortszentrum Alt-Oberndorf entfernt liegenden Maria Bühel. Der Coadjutor dürfte in Göming auch die Versehänge durchgeführt haben.

Die Gemeinde Göming hat sich bereits im Jubiläumsjahr 2018 am Stille-Nacht-Friedensweg beteiligt, der von Oberndorf, Laufen, Lamprechtshausen/Arnsdorf und Göming gemeinsam gestaltet wurde. Auf dem Gemeindegebiet von Göming befinden sich die Stationen 10 und 11 des Friedensweges, die Maximiliankirche und das Hellbauerhaus. Die Station Maximiliankirche ist dem Thema Frieden und Nachhaltigkeit gewidmet. Vor dem Museum Hellbauerhaus weist eine Bronzefigur auf den Friedensweg hin. Das Thema dieser Station ist Frieden in Partnerschaft und Familie.

Ein Beitrag der Stille Nacht Gesellschaft

Im Rahmen eines Symposium der BVAEB erhielten am 23. April 2026 Michaela Schwab, als Gesundheitsbeauftragte und Sabine Hlawna als Leiterin des Kindergartens und auch Mitglied des Gesundheitsteams erneut zum zweiten Mal das Zertifikat „**Gesunder Arbeitsplatz Kindergarten**“ für unseren Kindergarten in Göming.

Unter zahlreichen teilnehmenden Kindergärten und Schulen, erhielten eine Schule und drei Kindergärten das Zertifikat. Das gesamte Kinderteam Göming wird nun weiterhin vom Gesundheitsteam und von der BVAEB mit gesundheitsfördernden Maßnahmen zusätzlich unterstützt.

Ein Beitrag von Sabine Hlawna
Leiterin Kindergarten Göming



Foto: J. Schimmer

Geburtstagsjubiläum

Nicht nur die Landjugend Göming feierte im Mai den 70. Geburtstag - auch unser Bürgermeister Werner Fritz. Das Team der Gemeinde Göming gratuliert ganz herzlich!



70. Geburtstag Werner Fritz



75. Geburtstag Gottfried Erbschwendtner

Im Mai feierten Gottfried Erbschwendtner (75. Geburtstag) und Elisabeth Stummvoll (85. Geburtstag) besondere Geburtstagsjubiläen. Herzlichen Glückwunsch!



85. Geburtstag Elisabeth Stummvoll

Am Samstag, 4. April 2026, fand die diesjährige **Ostereiersuche am Karsamstag** statt. Auch in diesem Jahr war der Andrang groß und viele Kinder nahmen begeistert an der Suche nach Ostereiern und Süßigkeiten teil. Die Veranstaltung, organisiert vom Sozialausschuss der Gemeinde Göming, ist ein fixer Bestandteil im umfangreichen Angebot für die Bürgerinnen und Bürger der Gemeinde. Selbstverständlich wird die Ostereiersuche auch im nächsten Jahr stattfinden - der Karsamstag kann schon vorgemerkt werden!





Stellenausschreibung der Gemeinde Göming

Die Gemeinde Göming sucht für den Kindergarten Göming eine

Elementarpädagogin



Beschäftigungsausmaß:	voraussichtlich 40 Wochenstunden
Dienstbeginn:	7. September 2026
Voraussetzungen:	Anstellungserfordernis nach dem Salzburger KBBG (BAfEP; Studium Psychologie, Pädagogik/Erziehungswissenschaft, Soziale Arbeit, Heilpädagogik; Lehramt Primar Stufe; Sozialpädagogik; ErzieherInnen)

Die Bezahlung erfolgt nach den Vorgaben des Sbg. Gemeinde-Vertragsbedienstetengesetzes 2001 (Gem-VBG) i.d.g.F. und hängt von ihrer bisherigen beruflichen Qualifikation u. Erfahrung ab. Die Auswahl unter den Bewerber/innen erfolgt unter Beachtung des Salzburger Gleichbehandlungsgesetzes i.d.g.F. Es wird auf die Frauenförderung im Gemeindedienst hingewiesen.

Wir bieten Ihnen eine interessante, verantwortungsvolle Tätigkeit in einem neuen Kindergarten mit gezielten Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten.

Wenn Sie an dieser Anstellung interessiert sind, senden Sie uns die üblichen Bewerbungsunterlagen zu:

Gemeinde Göming
z.H. Amtsleiterin Maria Kreil
Dorfstraße 3
5114 Göming
E-Mail: m.kreil@goeming.at



Für Rückfragen steht Ihnen Frau Kreil unter der Telefonnummer +43 6272 428713 gerne zur Verfügung.



Am Mittwoch, 15. April 2026, fand in Göming der jährliche kostenlose Fahrradcheck statt. 30 Fahrräder wurden von der Firma VeloCulTour fit für den Frühling gemacht. Die Kosten werden von der Gemeinde Göming übernommen.



Fotos: Ortschronist Matthäus Buchner



In unserer Gemeinde wurde am **1. Mai** und am **9. Mai** die Europafahne gehisst. Das hat zwei besondere Gründe, die mit unserer Geschichte und der Gemeinschaft in Europa zu tun haben:

1. Mai (Staatsfeiertag / Tag der Arbeit): In Österreich ist der 1. Mai ein offizieller Feiertag. An diesem Tag wird traditionell die Verbundenheit des Landes gezeigt. Da Österreich seit 1995 stolzes Mitglied der Europäischen Union (EU) ist, wird neben der österreichischen Flagge auch die Europafahne aufgezogen.

Das zeigt: **Wir gehören zusammen.**

9. Mai (Europatag): Das ist der eigentliche „Geburtstag“ der Europäischen Union. Am 9. Mai 1950 hatte ein französischer Politiker (Robert Schuman) die Idee, dass die Länder in Europa so eng zusammenarbeiten sollten, dass es **nie wieder Krieg** zwischen ihnen geben kann. Weil dieser Plan der Startschuss für das heutige, friedliche Europa war, feiern wir an diesem Tag den **Europatag**.

Die Europafahne an diesen Tagen ist ein Zeichen für den **Frieden**, die **Zusammenarbeit** und die **Gemeinschaft** der verschiedenen Länder in Europa, zu denen auch Österreich gehört.

Gemeinsame Stärke für Frieden und Umweltschutz: Viele große Probleme machen an Landesgrenzen nicht halt – wie zum Beispiel der Klimawandel oder die Sicherheit in Europa. Als einzelnes, kleineres Land kann man weltweit nur wenig bewirken. Wenn aber 27 europäische Länder zusammenhalten und gemeinsame Gesetze für saubere Luft, gesunde Lebensmittel und den Frieden beschließen, haben wir viel mehr Kraft und Erfolg.



Ein Beitrag von **Josef Noppinger**

EU-Beauftragter

der Gemeinde Göming

Informationen des Seniorenbundes Göming

Am 16. März 2026 fand die **Jahreshauptversammlung des Seniorenbundes Göming** statt. Als Ehrengäste konnte die Obfrau Fr. BR Dr. Andrea Eder-Gitschthaler, Hr. Bgm. Werner Fritz und Hr. Vzbgm. Rupert Hufnagl begrüßen.

Unter der Leitung unserer Landesobfrau wurden die Neuwahlen durchgeführt. Alle bisherigen Funktionäre wurden in ihren Ämtern wiedergewählt.



Obfrau: Gertrud Pridnig
 Obfrau Stellvertreter: Josef Noppinger
 Kassierin: Gertraud Buchner
 Stellvertreter: Franz Gruber
 Schriftführerin: Gertrud Pridnig
 Weitere Vorstandsmitglieder:
 Maria Sieghartsleitner, Franz Moßhammer,
 Christa Erbschwendtner,
 Monika Dreweckj Martha Noppinger, Monika
 Niedermüller,
 Matthäus Buchner



Tagesausflug am 30. April nach Frankenberg in die Erlebnisgärtnerei Bergmoser und die Schokoladenmanufaktur „Frucht und Sinne“

Ein blumiger und süßer Ausflug bei schönstem Wetter. Bei einer launigen Führung von Br. Bergmoser haben wieder einmal alle über Blumen und ihre Pflege dazugelernt. Auch zum Thema Schokolade, Pralinen und gefriergetrocknete Früchte gab es allerhand Neues zu erfahren.



Unsere **traditionelle Muttertagsfeier fand am 7. Mai** im Gasthaus Altwirt in Nußdorf statt. Die Obfrau konnte 50 Mütter und Väter begrüßen. Die Kinder unseres Kindergartens haben unter der Leitung von Elisabeth Kreil ein schönes Programm einstudiert. Vanessa Kreil, Lisa Standl-Niederreiter, Lea Erbschwendtner und Elena Haberl konnten mit ihren Klavier und Flötenstücken begeistern.



Foto: Seniorenbund Göming



Landjugendfest 2026

Vielen Dank Allen die beim Aufräumen des Festzeltales anlässlich des Landjugendfestes geholfen haben. Im Festzelt war dann eine tolle Stimmung.



Termine im Sommer

Spielenachmittage:

8. Juli, 12. August, 9. September ab 13:30 Uhr beim Dani

Tischeisstockschießen macht eine Sommerpause!

Die nächsten Termine:

27. August, 3. September, 10. September

14:00 Uhr Sportraum der Gemeinde

Das Turnier findet am 17. September, um 12:00 Uhr im Gasthaus Hochradl in Furkern statt.

Grillfest des Seniorenbundes Michaelbeuern:

4. Juli 2026, 12:00 Uhr

Grillfest des Seniorenbundes Nußdorf:

8. August 2026, 12:00 Uhr

Wir freuen uns auf zahlreiche Teilnehmer bei unseren Veranstaltungen.

Gertrud und der Vorstand

Ein Beitrag von Gertrud Pridnig
Obfrau Seniorenbund Göming

Am 10. April 2026 fand die feierliche Eröffnung der **Sonderausstellung „70 Jahre Landjugend Göming“** im Museum im Göminger Hellbauerhaus statt. Wer sich gerne die Ausstellung ansehen möchte: Die Öffnungszeiten sind Freitag: 14:00 - 17:00 Uhr und Samstag: 11:00 - 15:00 Uhr. Für Gruppen oder besondere Anlässe gerne auch nach Terminvereinbarung unter folgenden Telefonnummern: +43 676 6101501 bzw. +43 660 2914322





Fotos: Ortschronist Matthäus Buchner

70 Jahre Landjugend Göming – Ein Festwochenende, das gebührend gefeiert wurde!

Nicht lange ist es her, da durfte die Landjugend Göming ein ganz besonderes Jubiläum feiern: 70 Jahre Landjugend Göming.

Von 15. bis 17. Mai 2026 wurde im Rahmen des 70-jährigen Bestehens der Landjugend Göming ein großes Jubiläumswochenende gefeiert!

Den Auftakt dieses Jubiläums machte am Freitag das Jubiläumssauwatten, das heuer ebenfalls ein rundes Jubiläum feiern durfte – bereits zum 40. Mal wurde das traditionelle Sauwatten veranstaltet. Mit 80 motivierten Spielpaaren und zahlreichen Besuchern bei der AfterSauParty war der Start in das Festwochenende ein voller Erfolg und die Stimmung von Anfang an hervorragend.

Der Samstag begann wetterbedingt etwas anders als geplant. Trotz des Regens ließen sich weder wir noch unsere Gäste die Feierlaune nehmen. Nach dem Umzug durch die Gemeinde fand der Wortgottesdienst im Festzelt statt. Besonders gefreut hat uns, dass insgesamt 31 Vereine aus nah und fern nach Göming gekommen sind, um gemeinsam mit uns dieses Jubiläum zu feiern. Beim anschließenden Bierzeltbetrieb sorgte die Band Schättnblech für beste Stimmung.

Am Sonntag zeigte sich schließlich auch das Wetter von seiner schönsten Seite. Bei strahlendem Sonnenschein konnten wir gemeinsam mit 36 Vereinen und zahlreichen Ehrengästen den feierlichen Festakt und die Feldmesse im Freien abhalten. Nach dem Umzug ins Festzelt, sorgte beim Frühschoppen die Trachtenmusikkapelle Köstendorf für beste Unterhaltung und einen gemütlichen Ausklang unseres Jubiläumswochenendes.

Ein solches Fest wäre ohne die Unterstützung vieler helfender Hände niemals möglich gewesen.

Deshalb möchten wir uns von ganzem Herzen bei allen Helferinnen und Helfern bedanken, die uns vor, während und nach dem Fest tatkräftig unterstützt haben – egal ob beim Aufbau, in der Küche, im Service, bei der Organisation oder beim Abbau.

Ein ganz besonderer Dank gilt außerdem allen Gömingerinnen und Göminger sowie vor allem unseren Anrainern. Danke für euer Verständnis, eure Geduld und eure Unterstützung während des gesamten Festwochenendes.

Danke an alle, die dieses Jubiläum zu etwas ganz Besonderem gemacht haben!

Ein Beitrag der Landjugend Göming



Zwischen Hals und Lende: Wie die Brustwirbelsäule unseren gesamten Körper beeinflusst

Eine bewegliche und aufgerichtete Brustwirbelsäule ist die Grundlage für eine gesunde Körperhaltung.

In der heutigen Zeit ist unser Alltag geprägt von langen Sitzphasen, Bildschirmarbeit und einer insgesamt nach vorne orientierten Körperhaltung. Ob im Büro, im Auto oder auf dem Sofa – die Brustwirbelsäule (BWS) befindet sich dabei überwiegend in einer gebeugten Position. Diese dauerhafte Beugehaltung führt langfristig zu strukturellen und funktionellen Veränderungen, die eine Vielzahl von Beschwerden begünstigen können.

Warum ist die Streckung der Brustwirbelsäule so wichtig?

Die Brustwirbelsäule spielt eine zentrale Rolle für die Haltung, die Atemmechanik sowie die Beweglichkeit des gesamten Oberkörpers. Ist sie in ihrer Streckfähigkeit eingeschränkt, kommt es häufig zu kompensatorischen Bewegungen in angrenzenden Regionen wie der Halswirbelsäule oder der Lendenwirbelsäule. Dies kann Beschwerden wie Nackenverspannungen, Schulterprobleme oder Rückenschmerzen zur Folge haben.

Die BWS ist das „Bindeglied“ – ihre Streckfähigkeit schützt angrenzende Gelenke.

Folgen einer überwiegenden Beugehaltung

- * Rundrücken (Hyperkyphose)
- * Eingeschränkte Schulterbeweglichkeit
- * Erhöhte Belastung der Halswirbelsäule und Lendenwirbelsäule
- * Verminderte Rumpfstabilität
- * Reduzierte Atemkapazität

Daher ist es aus physiotherapeutischer Sicht essenziell, nicht nur die Beweglichkeit in die Streckung zu fördern, sondern diese auch aktiv zu stabilisieren.

Mobilisation der Brustwirbelsäule



Brustwirbelsäulenstreckung im Sitz und Stand. Hände werden auf einem Tisch bzw. an der Wand abgelegt. Das Becken bleibt aufgerichtet und das Brustbein wird Richtung Boden bewegt. Position einige Sekunden halten und dann zurück in die Ausgangsposition.



Kräftigung und Stabilisation im Sitz und in Bauchlage

Sitz:

Das Becken ist aufgerichtet, um die Lendenwirbelsäule zu entlasten. Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Arme werden nach oben gestreckt. Nun bewege die Arme gegeneinander in kleinen „Hackbewegungen“ vor und zurück.



Setze dich auf einen Stuhl und richte dein Becken auf. Nun drehst du dich mit gestreckten und geraden Oberkörper nach li/re, so dass du dich beim Sessel seitlich festhalten kannst (siehe Foto). Wenn du in der Position bist, dann hebe dein Brustbein noch einmal ein Stück an.



Bauchlage:

Becken aufrichten. Brustwirbelsäule vom Boden abheben. Blick bleibt zum Boden. Nun die Arme abheben und in einer U-Position halten oder zur Steigerung wie bei der Übung im Sitz die Arme mit schnellen Hackbewegungen auf und ab bewegen.



Weitere Übungen:

Stelle dich seitlich zu einer Wand. Das Becken und die Beine bleiben unverändert stehen, nur der Oberkörper und die Arme drehen sich so, dass beide Arme an der Wand aufliegen.





Verena Maiburger
 Wahltherapeutin aller Kassen
 Dorfstraße 4
 5114 Göming
 Tel.: 0680/2383325

Physio
therapie

ALLES IMMER VERFÜGBAR

Die Herkunft macht den Unterschied!

Der Lebensmittelhandel in Österreich bietet ein reichhaltiges Angebot an hochwertigen Lebensmitteln. Es macht keinen Unterschied, zu welcher Tageszeit oder zu welcher Jahreszeit wir Lebensmittel kaufen, denn vieles ist immer verfügbar. Doch woher stammen unsere Lebensmittel?



VERSORGUNGSGRAD

Der Versorgungsgrad gibt an, wie groß der Lebensmittelanteil ist, der in Österreich produziert wird. Bei Getreide ist der Versorgungsgrad mit 90% besonders hoch. Bei Gemüse sieht die Lage schon anders aus: Hier kommt knapp die Hälfte des Gemüses aus dem Ausland. Nur ein Drittel der bei uns verkauften Mengen an Obst und Marmeladen kommt auch aus Österreich. Fleisch wird in Österreich im Überschuss produziert, bei Milchprodukten liegt der Versorgungsgrad sogar bei 110%. Tatsache ist jedoch: Wenn wir Lebensmittel bewusster verwenden, dann steigt auch der Versorgungsgrad.

NACHTEILE VON IMPORTEN

Viele Lebensmittel, die aus dem Ausland kommen, werden auch bei uns produziert: Käse oder Lammfleisch zum Beispiel. Importierte Lebensmittel haben lange Transportwege, verursachen einen höheren CO₂ Ausstoß und haben somit eine schlechtere Ökobilanz.

REGIONAL UND SAISONAL

Neben der Regionalität ist auch darauf zu achten, wann das Obst und Gemüse bei uns Saison hat. Saisonkalender helfen dabei, sich zu orientieren. Wir unterstützen die heimische (Land)Wirtschaft, je öfter wir österreichischen Produkten den Vorzug geben.

SAISONALES GEMÜSE AUS ÖSTERREICH

Frühling	Sommer	Herbst	Winter
<ul style="list-style-type: none"> › Salate: Feldsalat, Spinat, Mangold › Frischgemüse: Radieschen, Kohlrabi, Spargel, Rhabarber › Würz-/Lagergemüse: Bärlauch, Lauch, Karotten, Sellerie, Rote Bete 	<ul style="list-style-type: none"> › Fruchtgemüse: Tomaten, Gurken, Paprika, Zucchini, Auberginen › Hülsenfrüchte: Bohnen, Erbsen, Mais › Salate & Frischgemüse: Kopfsalat, Eichblattsalat, Romanasalat, Kohlrabi, Radieschen › Kohl: Brokkoli, Blumenkohl 	<ul style="list-style-type: none"> › Wurzel-/Knollengemüse: Karotten, Rote Bete, Sellerie, Pastinaken, Petersilienwurzel, Steckrüben, Topinambur › Kohl: Weißkohl, Rotkohl, Wirsing, Rosenkohl › Weitere: Kürbis, Lauch 	<ul style="list-style-type: none"> › Kohl: Grünkohl, Rosenkohl, Weißkohl, Rotkohl, Wirsing › Wurzelgemüse: Karotten, Rote Bete, Sellerie, Pastinaken, Steckrüben › Weitere: Lauch, Schwarzwurzel, Chicorée, Feldsalat, Kartoffeln

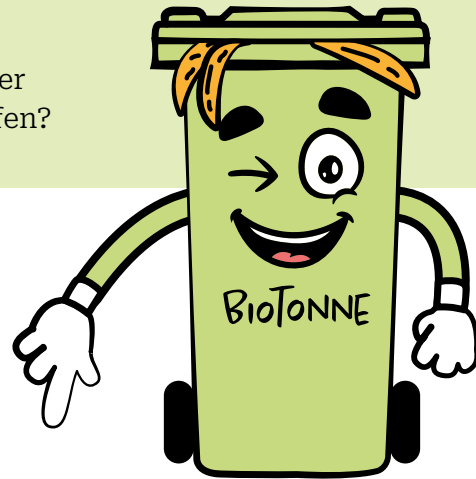
FAMILIE GSCHAIDER MACHT'S GSCHIEDER!

Wir kaufen regional

Das Experiment „Lebensmittelrettung“ geht einen Schritt weiter. Familie Gschaider will wissen: Woher kommen die Lebensmittel, die sie jede Woche kaufen?

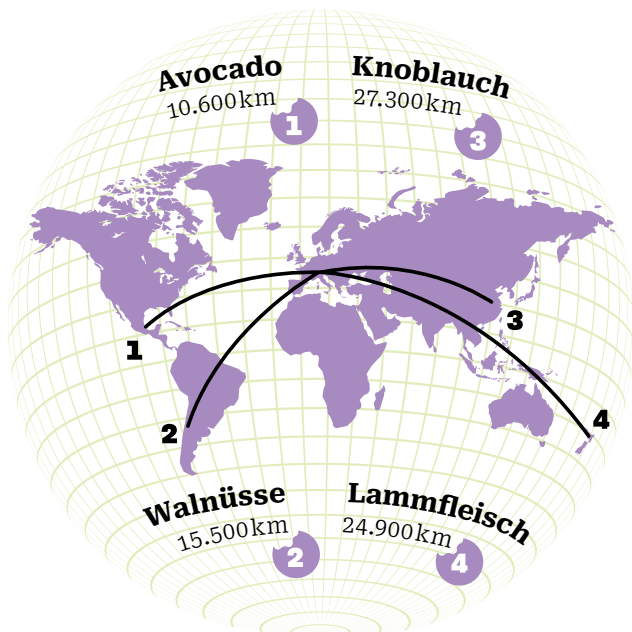


SEI SCHLAU,
DENK MIT!



WELTREISE: VON CHILE BIS CHINA

Auf der letzten Einkaufsliste standen Knoblauch, Tomaten, Paprika, Walnüsse und Lammfleisch für den Sonntagsbraten. Daheim wirft die Familie einen Blick auf die Herkunftsländer. Sie finden Länder wie Spanien, Israel, Chile und China. Anna und Lukas kennen noch nicht alle Länder und werfen mit ihren Eltern einen Blick auf die Weltkarte. Erstaunt stellen sie fest, wie weit der Knoblauch aus China, die Walnüsse aus Chile und das Lammfleisch aus Neuseeland gereist sind: insgesamt 67.700 Kilometer am Seeweg!



REGIONAL EINKAUFEN SPART KILOMETER

In den folgenden Wochen schauen Anna und Lukas beim Einkauf genau, woher ihr Essen kommt. Mama Karin entwirft eine Tabelle, in der sie die Transportkilometer ihrer Lebensmittel eintragen. Das Ziel ist klar: Familie Gschaider will Transportwege und somit CO₂ einsparen.

PRAXISTIPP: DAS GIBT ES IN SALZBURG

Unter www.salzburgschmeckt.at finden Sie regionale Märkte, Abhof-Verkäufer und Regionalläden: Käse aus Adnet, Lungauer Regionalläden, Gemüse aus Wals-Siezenheim sowie Fleischprodukte aus dem Pongau und Pinzgau. Gehen Sie auf Entdeckungsreise und lassen Sie sich überraschen, welche Produkte in Ihrer Nähe mit dem SalzburgerLand Herkunftssiegel angeboten werden.



Wir freuen uns sehr, dass wir nun bereits zum 5. Mal ein spannendes- und abwechslungsreiches **Ferienprogramm für unsere Kinder und Jugendliche** anbieten dürfen. Anbei nun schon eine kurze Übersicht über das diesjährige Ferienprogramm (etwaige Änderungen sind noch vorbehalten). Das detaillierte Ferienprogramm und alle Infos zur Anmeldung werden Mitte Juni in Papierform verschickt und online abrufbar sein.

Übersicht Ferienprogramm 2026

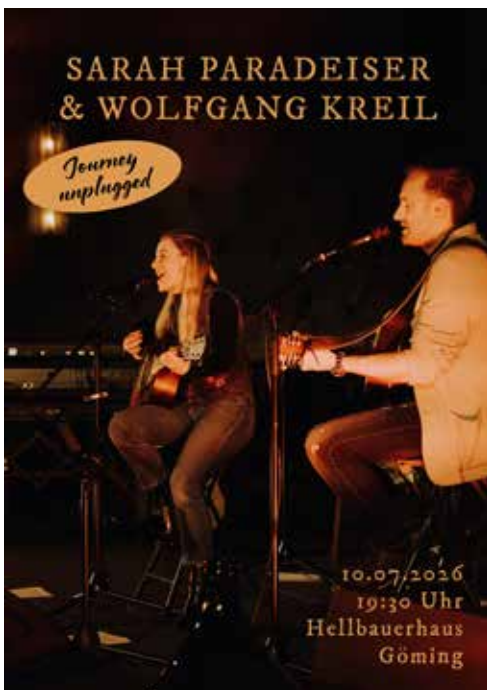
Datum	Veranstaltung	Alter
14.7.2026	Schnuppertraining Taekwondo	5 – 100 Jahre
16.7.2026	Ein Tag als Influencer	9-15 Jahre
19.7.2026	Kirtag der LJ Göming Auftritt der Kindervolkstanzgruppe	
20.7.2026	Freundschaftsbänder knüpfen	Ab 7 Jahren
21.7.2026	Bauernhoftraktorroas	7-10 Jahre
22.7.2026	Pustekraft und Trommelwirbel	6-12 Jahre
24.7.2026	Click & Check: Sicher unterwegs mit Handy & Internet	7 – 10 Jahre
27.7.2026	Einradfahren für Anfänger und Fortgeschrittene	Ab 7 Jahren
28.7.2026	Mit den Jägern im Wald	Ab Schuleintritt 2026
28.7.2026	Experimentieren und Forschen	4-6 Jahre
29.7.2026	Experimentieren und Forschen	7-10 Jahre
29.7.2026	Actionnachmittag mit der LJ	6-11 Jahre
30.7.2026	Töpfern I	Ab 5 Jahren
31.7.2026	Töpfern II	Ab 5 Jahren
3.8.2026	Sport- und Spielespaß	unter 4 Jahren mit Begleitung, ab 4 Jahren auch ohne Begleitung
4.8.2026	Wir backen gemeinsam Brot	6 – 10 Jahre
5.8.2026	Wanderung „Auf den Spuren des Göminger Liedes“	
6.8.2026	Glasieren Töpferkurs I	
7.8.2026	Glasieren Töpferkurs II	
11.8.2026	Schnuppertraining Taekwondo	5-100 Jahre
11.8.2026	Die kleine Nachtmusik	Ab 6 Jahren
14.8.2026	Tag bei der Feuerwehr	6-15 Jahre
18.8.2026	MINT Werkstatt: Lasercut	7-12 Jahre
19.8.2026	Sternwarteabendführung	Ab 6 Jahren
26.8.2026	Puppentheater Kasperl und die Klimafee	3-7 Jahre
26.8.2026	Sternwarteabendführung	Ab 6 Jahren
29.8.2026	Bluatschink Familienkonzert	Ab 7 Jahren
31.8.-2.9.2026	Sports 4 Fun mit Sportunion	6 – 16 Jahren
2.9.2026	Ferienabschlussausflug in den Freizeitpark Ruhpolding	alle Kinder die es Spaß macht – mit Begleitperson

Kulturverein Göming

HeimArt

**Konzert am 31.7. im Hellbauerhaus:
Beginn 19:30, Eintritt € 20,00**

Nach den Programmen „Liebesfreud&Liebesleid“, „Toler(t)anz“ und „Hummeln im Hintern“, bewegt sich das HeimArt-Trio mit Franz Tradler (stellvertretender Solotrompeter am Landestheater Niederbayern), Regina Brandner (aktive Kammermusikerin) und Verena Meurers-Zeiser (2016 erhielt sie ein Stipendium des „Vereins der Freunde der Wiener Philharmoniker“) diesmal genau dort, wo es sich am wohlsten fühlt – bei Volksmelodien, die zu großartigen klassischen Werken verarbeitet wurden. Es handelt sich aber nicht nur um die Melodien unserer Heimat, sondern u.a. auch um Lieder und Stücke aus Ungarn oder den berühmten rumänischen Volkstänzen von Bela Bartok.



Sarah Paradeiser - "Journey unplugged"

Konzert am 10.7. im Hellbauerhaus: Beginn: 19:30

Sarah Paradeiser - die Singer- Songwriterin aus Dorfbeuern präsentiert ihr Debutalbum "Journey" in Göming! Nach zahlreichen ausverkauften Konzerten, bei denen Sarah ihre Fans mit Band begeistert hat, zeigt sie nun eine neue Facette ihrer Musik. Gemeinsam mit Wolfgang Kreil reduziert sie ihre Songs auf zwei Stimmen und zwei Gitarren. Ein Abend voller virtuoser Intimität erwartet das Publikum, bei dem Fans des Albums sich auf einige musikalische Überraschungen freuen dürfen!

Ein Beitrag von Wolfgang Kreil

Tickets für die beiden Konzerte gibt es hier:





**INFOABEND
ZUR RETTUNGS-
SANITÄTER:INNEN-
AUSBILDUNG**

**KOMM
VORBEI!**

WANN?

Am 30. Juni 2026 von 18:30 Uhr

WO?

In der Dienststelle Lamprechtshausen:
Schulstraße 1, 5112 Lamprechtshausen

Keine Anmeldung nötig - einfach vorbeikommen und informieren lassen



Göminger Sannwendfeuer

Freitag, 19. Juni 2026
Die Götter sind künftigt herein gegeben!

19 Uhr

Kernberg am Hochfeld

Auf Euer Kammern freut sich der Bauernbund Göming!

mit  im Takt

VOLKSTANZKURS FÜR KINDER

Kindervolkstanzkurs
veranstaltet von der Landjugend Göming
für den alljährlichen Kirtag

	17.06. 18:00 Uhr 24.06. 18:00 Uhr 01.07. 18:00 Uhr 08.07. 18:00 Uhr 15.07. 18:00 Uhr		Gemeindesaal Göming Für Kinder von 5 bis 12 Jahren Anmeldung bis zum 07. Juni bei: Magdalena Bruckbauer per WhatsApp (0677/63562841)
---	--	---	--

Generalprobe: 18.07.
Auftritt Kirtag: 19.07.

ZVR-Zahl: 069756405

9. Oberndorfer Inklusions-Friedenslauf 

13. Juni 2026

• ein EVENT für alle •
... und steht erneut ganz im Zeichen des Friedens
– zugunsten der Lebenshilfe Oberndorf –
800 m Inklusionslauf | Kinderläufe | 2,5 km / 5 km / 10 km Lauf



**Für beste Unterhaltung & Verpflegung ist gesorgt!
Losverkauf & Kinderprogramm mit vielen Highlights!**

www.inklusionslauf.at

ZVR-Zahl: 069756405

10:15 Uhr | Heilige Messe in der **Filialkirche Göming**
anschließend Fröhschoppen im **Gemeindezentrum**

Auftanz der Kindervolkstanzgruppe
organisiert durch die Landjugend Göming

GRILLHENDL | KINDERHÜPFBURG | AUFTANZ

Kirtagstanz

Unterhaltung durch 



**SONNTAG
19. JULI 2026
11 UHR**

  landjugend_goeming

VOLKSPARTEI GÖMING

WM 2026
GEMEINSAM MITFIEBERN BEIM

PUBLIC VIEWING

ÖSTERREICH VS. ARGENTINIEN



22. JUNI 2026
ANPFIFF UM 19 UHR
GEMEINDEZENTRUM GÖMING

AB 18 UHR KÖSTLICHKEITEN VON DEN GRILL PIRATEN

FREIER EINTRITT! **FINDET BEI JEDER WITTERUNG STATT!**

ESSEN & GETRÄNKE/ LEINWAND/ TOP STIMMUNG

KLIMA- & ENERGIE-HEROES

Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit Dir die Welt von **Mathematik, Informatik, Naturwissenschaft und Technik** zu erkunden!



PROGRAMM

Wann: 20. bis 24. Juli 2026

Wo: Lamprechtshausen, Vormittagsbetreuung und Workshops in der Volksschule, nachmittags Freizeitbetreuung

Was: Workshops in den Bereichen Energie sparen & Ressourcen schonen

Zeit: Montag – Donnerstag von 09 – 16 Uhr, Freitag bis 14 Uhr (tägliche Betreuung ab 07:30 Uhr möglich)

Wer: Kinder & Jugendliche von 8 – 14 Jahren, Inklusionsplätze auf Anfrage

Kosten für die ganze Woche: 85 € (75 € Wochenbeitrag plus 10 € Jausen- und Bastelbeitrag)



Anmeldung ab 02.03.2026
leader.flachgau-nord.at

Die Plätze sind begrenzt!

Organisiert wird die MINT-Ferienwoche vom LEADER Verein Flachgau Nord und akzente Salzburg. Neben der LEADER Förderung ist Hauptsponsor und Unterstützer die Firma Sigmatek.



STADTKAPELLE OBERNDORF

Sommernachtskonzert in Laufen

Wir sind bei den Sommernachtskonzerten in Laufen zu Gast und gestalten einen stimmungsvollen Konzertabend mit abwechslungsreichem Programm.

Donnerstag, 25. Juni 2026
20:30 Uhr

Stadtpark Laufen
Nur bei Schönwetter

Eintritt frei!

www.stadtkapelle-oberndorf.at

STADTKAPELLE OBERNDORF

Parkfest

Samstag, 4. Juli 2026
ab 18:00 Uhr

18:00 Uhr
Kinderprogramm und Jugendorchester Oberndorf und Lamprechtshausen
anschließend Unterhaltung mit der Stadtkapelle Oberndorf

Sonntag, 5. Juli 2026
ab 10:00 Uhr

Frühschoppen mit der Stadtkapelle Oberndorf

Stadtpark Oberndorf
Bei jeder Witterung



Hüpfburg Samstag und Sonntag

Programmänderungen vorbehalten!

www.stadtkapelle-oberndorf.at

OFFENE MINT WERKSTATT

Bürmoos



ANMELDUNG BIS DONNERSTAG VORMITTAG MÖGLICH
LEADER.FLACHGAU-NORD.AT/MINT

14:30 - 16 Uhr

12. Juni, 14:30-16 Uhr

Kleine Programmierer – unterwegs mit Blue-Bots

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union



OFFENE MINT WERKSTATT

Bürmoos

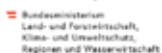


“MINT” WÄCHST MIT DIR – MINI, KIDS & TEENS

12. Juni	MINIS	Kleine Programmierer – unterwegs mit Blue-Bots in der offenen MINT-Werkstatt Bürmoos	14:30-16 UHR
19. Juni	KIDS	Auf Energie-Expedition im Wasserkraftwerk Treffpunkt: Generationenpark Bergheim	15-18 UHR
26. Juni	TEENS	VEGA-Sternwarte Obertrum - Reise zu den Sternen Treffpunkt: direkt vor der VEGA-Sternwarte Obertrum	15-18 UHR

ANMELDUNG: leader.flachgau-nord.at/MINT_Regio/Angebote_Links

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union



OFFENE MINT WERKSTATT

Bürmoos

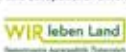
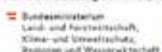


ANMELDUNG BIS DONNERSTAG VORMITTAG MÖGLICH
LEADER.FLACHGAU-NORD.AT/MINT

15-18 Uhr

6. Juni 2026, 15-18 Uhr, Treffpunkt: direkt vor der VEGA-Sternwarte
VEGA-Sternwarte Obertrum - Reise zu den Sternen

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union



Stille Nacht-Prangerschützen Arnsdorf
Nacht Prangerschützen - 8100 Prangerschützen Arnsdorf - Tel. +43 7662 2020

STILLE NACHT-PRANGERSCHÜTZEN ARNSDORF
LADEN EIN ZUM

34. DORFFEST

SONNTAG, 9. AUGUST 2026

Liebe Freunde aus Arnsdorf und Umgebung!

Wir laden euch alle recht herzlich zu unserem Dorffest ein. Gute Laune und eine herzliche Aussprache sollen Jung und Alt, eingessene und neu zugezogene Arnsdorfer und Freunde in gerätlicher Runde verbinden.

Für das leibliche Wohl ist wie immer bestens gesorgt, natürlich auch mit unserer wunderbaren Mehlspeisenküche.

NUR BEI SCHÖNWETTER | EINTRITT: FREIWILLIGE SPENDEN



BLUATSCHINK

FAMILIENKONZERT

Neue Tournee
Affenstarke Lieder

Sobald das erste Lied des neuen Programms „Dann geht's den Affen gut“ erklingt, sind Jung und Alt voll dabei – Mitsingen, Mitklatschen, Mitmachen ist angesagt.

Samstag, 29.8.2026 um 15 Uhr
im **Gemeindesaal in Göming**

Tickets: eventim-light.com
Erwachsene: 12 EUR, Kinder: 9 EUR, Familienpaket (2 Erwachsene + 2 Kinder): 34 EUR

Termine Pfarre Oberndorf/Göming

- So, 14. Juni, 9:00 Uhr Firmung mit Abt Johannes Perkmann in der Pfarrkirche
- Do, 18. Juni, 19:30 Uhr KBW-Vortrag von Pfarrer Dr. Thomas Kunnappallil:
„Indien - Ein Land voller Farben, Spiritualität und Gegensätze“
- So, 21.6. 9:00 Uhr KBW-Ausflug ins Europakloster Gut Aich
- So, 5.7, 9:00 Uhr Gottesdienst für das Leben mit dem Kinderchor „for you(th)“
- Do, 16. - So. 19.7. Pilgerwanderung am Tiroler Jakobsweg
Infos und Anmeldung bei PA Johannes Lettner (0676/87466579)
- So, 19.7. 10:30 Uhr Gottesdienst zum „Göminger Kirchtag“ in der Göminger Kirche

Gottesdienste in der Filialkirche Göming jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat:
10. + 24. Juni; 8.+22. Juli; 12.+ 26. August jeweils um 19:00 Uhr

Der neue Pfarrbrief „Sommer 2026“ ist ab Ende Juni in der Pfarrkirche, der Wallfahrtskirche Maria Bühel, in den Gemeindeämtern Oberndorf und Göming und natürlich auch online erhältlich!

Ein Beitrag von Johannes Lettner
(Pastoralassistent Pfarre Oberndorf-Göming)



Das Leben feiern

Familien- gottesdienst

mit dem
Kinderchor „for you(th)“

Sonntag 05. Juli

Beginn 9.00 Uhr
Pfarrkirche Oberndorf/Sbg.




KATHOLISCHE KIRCHE
ERZDIOZESE SALZBURG

wochefuerdasleben.at



WOCHEN FÜR DAS
LEBEN




**KATHOLISCHES
BILDUNGSWERK**
Oberndorf bei Salzburg

VORTRAG

Pfarrer Dr. Thomas Kunnappallil, Oberndorf bei Salzburg

Indien

Ein Land voller Farben, Spiritualität und
Gegensätze



Pixabay

Als siebtgrößtes Land der Erde vereint Indien eine faszinierende Vielfalt an Kultur, Religion und Landschaften. Hier treffen Tradition und Moderne auf einzigartige Weise aufeinander, und genau diese Gegensätze machen den Subkontinent zu einem beeindruckenden Land voller Vielfalt und Kontraste.

Im Jänner organisiert Pfarrer Thomas eine Reise nach Indien! Der Vortrag kann/soll auch Lust darauf machen und dabei helfen, etwaige Fragen zu klären.

Do, 18. Juni 2026 | 19.30 Uhr
Pfarrsaal Oberndorf bei Salzburg

Juni	Mi	10.6. 13:30	Seniorenbund	Spielenachmittag	A Casa di Dani
	Fr	12.6. 13:00	Gemeinde	Eröffnung neuer Bauhof	
	Di	16.6. bis Do 18.6.	Seniorenbund	3-Tagesausflug nach Kärnten, Übernachtung in St. Urban „Koglers Pfeffermühle“; diverse Besichtigungen im Raum Klagenfurt	
	Fr	19.6. 19:00	Bauernbund	Sonnwendfeuer	Kemating am Hochfeld
	Mo	22.6. 19:00	ÖVP Göming	Public Viewing	Gemeindezentrum
	Do	25.6. 20:30	Stadtkapelle	Sommernachtskonzert	Laufen
Juli	Sa	4.7. 12:00	Seniorenbund	Grillfest Seniorenbund Michaelbeuern	
	Sa	4.7. ab 18:00	Stadtkapelle	Parkfest	Oberndorf
	So	5.7. ab 10:00	Stadtkapelle	Parkfest	Oberndorf
	Mi	8.7. 13:30	Seniorenbund	Spielenachmittag	A Casa di Dani
	Fr	10.7. 19:30	Sarah Paradeiser & Wolfgang Kreil	Konzert	Hellbauerhaus Göming
	So	19.7. 11:00	Landjugend	Kirtag	Festplatz
	Fr	31.7. 19:30	HeimArt	Konzert	Hellbauerhaus
August	Sa	8.8. 12:00	Seniorenbund	Grillfest Seniorenbund Nußdorf	
	Mi	12.8. 13:30	Seniorenbund	Spielenachmittag	A Casa di Dani
	Do	27.8. 14:00	Seniorenbund	Tischeisstockschießen	Sportraum
	Sa	29.8. 15:00	EKIZ Göming	5 Jahre Fest, Familienkonzert Bluat-schink	Gemeindesaal
September	Mi	2.9.	Gemeinde	Seniorenflug der Gemeinde	
	Do	3.9. 14:00	Seniorenbund	Tischeisstockschießen	Sportraum
	Mi	9.9. 13:30	Seniorenbund	Spielenachmittag	A Casa di Dani
	Do	10.9. 14:00	Seniorenbund	Tischeisstockschießen	Sportraum
	Do	17.9. 12:00	Seniorenbund	Turnier Tischeisstock-schießen	Gasthaus Hochradl in Furkern

Termine bitte per e-Mail an gemeindezeitung@goeming.at schicken.

Der Redaktionsschluss für die nächste Gemeindezeitung (Ausgabe 04/2026): Mittwoch, 16. September 2026